

Школа

МБОУ СОШ № 6

Утвердил: должность

Директор МБОУ СОШ № 6

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Некрасова О.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША "ДРУЖБА"	200	5,07	6,44	26,93	185,94		57,73
			кисломол.	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	20	2,81	9,3	0,16	95,92		20,8
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94		17,5
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6		5,48
			фрукты	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44		14
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9		2,42
			итого		575	15,82	19,59	76,39	544,36		117,93
1	1	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,64		8,9
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,04	2,86	11,68	92,62		21,71
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,11	13,75	11,44	204,6		52,32
			гарнир	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,42	5,04	16,84	121,55		16
			напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78		14,44
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6		5,48
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,53	14,04	72,1		5,64
			фрукты								
			итого		825	26,92	26,43	96,54	717,11		124,49
1	1	Итого за день:			1400	42,74	46,02	172,93	1261,47		242,42
1	2	Завтрак	гор.блюдо	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48		63,27
			закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,87	3,61	5,05	56,52		8,43
			гор.напиток								
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8		2,74
			фрукты								
			гор.блюдо	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6	8,7	105,03		19,98
			напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86		20,54
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2		3,22
			итого		550	19,84	20,47	65,43	525,03		118,18
1	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,2	4,97	6,09	73,69		12
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	8,67	8,2	15,71	171,66		23,88

			2 блюдо	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72		64,89
			гарнир	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,33	3,04	24,2	133,57		13,01
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84		13,68
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9		4,8
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2		3,22
			сладкое								
			итого		805	28,05	22,75	97,08	706,74		135,48
1	2	Итого за день:			1355	47,89	43,22	162,51	1231,77		253,66
1	3	Завтрак	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	170	11,59	14,75	24,84	278,26		95,23
			гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88		16,7
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2		4,11
			фрукты	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4		15,4
			гор.блюдо								
			закуска								
			напиток								
			хлеб								
			итого		510	17,11	17,93	63,98	484,86		131,44
1	3	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	3,72	2,16	44,44		16
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	1,58	2,17	9,69	64,6		20,2
			2 блюдо	МЯСО ПО-ТАЙСКИ	100	10,91	11,08	7,46	173,29		72,1
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	150	4,13	5,81	23,84	164,17		25,1
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46		8,15
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117		6,85
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8		4,83
			сладкое	ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,8		5,15
			итого		810	24,08	24,39	106,34	742,1		158,38
1	3	Итого за день:			1320	41,19	42,32	170,32	1226,96		289,82
1	4	Завтрак	гор.блюдо	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СЫРОМ	100	10,2	11,6	10,9	188,8		87,2
			закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,75	3,09	3,52	45,75		9,49
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38		1,55
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8		2,74
			гор.блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5		11,37
			напиток								
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2		3,22

			итого		550	19,82	20,2	71,13	545,05		115,57
1	4	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,49	4,2	1,26	44,82		16,72
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,04	2,86	11,68	92,62		21,71
			2 блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,39	17,47	30,69	329,94		112,6
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84		13,68
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2		4,11
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2		3,22
			фрукты	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4		15,4
			итого		830	23,84	25,61	97,29	711,18		187,44
1	4	Итого за день:			1380	43,66	45,81	168,42	1256,23		303,01
1	5	Завтрак	гор.блюдо	ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	13,93	16,1	32,96	332,48		102,8
			закуска	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,42	0,06	1,14	6,6		7,5
			напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86		20,54
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2		4,11
			фрукты								
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2		3,22
			итого		510	19,23	16,9	77,08	536,48		138,17
1	5	Обед	закуска	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	65	1,86	2,35	3,28	41,48		11,3
			1 блюдо	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,08	8,9	71,4		20,36
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ ЦЫПЛЯТ	100	12,57	15,2	8,11	219,6		72,6
			гарнир	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,85	4,2	14,03	101,27		13,33
			напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98		20,08
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6		5,48
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8		4,83
			сладкое	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83		5,15
			итого		805	26,42	27,76	104,71	770,15		153,13
1	5	Итого за день:			1315	45,65	44,66	181,79	1306,63		291,3
2	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,28	7,49	36,26	245,53		50,93
			сладкое	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05		10,52
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94		17,5
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8		2,74
			гор.блюдо	БЛИНЧИКИ ИЗ П/Ф	45	1,76	3,65	12,23	88,89		5,6
			кисломол.	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	0	35,8		9

			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9		2,42
			итого		505	19,46	18,66	86,48	590,97		98,71
2	1	Обед	закуска	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,42	0,06	1,14	6,6		7,5
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,54	5,56	60,01		25,8
			2 блюдо	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	14,65	19,26	29,8	351,14		117,1
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84		13,68
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6		5,48
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8		4,83
			фрукты	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44		14
			итого		850	22,99	24,13	98,11	701,15		188,39
2	1	Итого за день:			1355	42,45	42,79	184,59	1292,12		287,1
2	2	Завтрак	гор.блюдо	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	90	11,6	16,7	24,98	296,7		75,2
			закуска	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,42	0,06	1,14	6,6		7,5
			гор.напиток								
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8		2,74
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2		3,22
			фрукты								
			гор.блюдо	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,93	3,25	23,09	137,09		7,16
			напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40		4,1
			итого		540	19,37	20,57	76,57	568,39		99,92
2	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,87	3,61	5,05	56,43		8,43
			1 блюдо	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,32	3,32	9,76	78,18		20,67
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	12,56	8,51	6,51	153,42		41,57
			гарнир	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,79	29,44	239,94		22,02
			напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86		20,54
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6		5,48
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2		3,22
			сладкое	ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,8		5,15
			итого		810	25,85	28,71	114,12	819,57		127,08
2	2	Итого за день:			1350	45,22	49,28	190,69	1387,96		227
2	3	Завтрак	гор.блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	13,7	2,6	187,7		84
			закуска	ИКРА КОБАЧКОВАЯ	60	1,14	5,34	4,62	70,8		19,8
			гор.напиток	КИСЕЛЬ	200	0	0	23,8	95,2		20,08
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6		5,48

			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2		3,22
			фрукты	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44		14
			напиток								
			сладкое								
			итого		570	19,68	20,06	68,52	532,5		146,58
2	3	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	3,72	4,56	55,24		9
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	220	5,54	3,15	12,85	101,87		23,88
			2 блюдо	ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,6	10,78	8,03	179,54		79,3
			гарнир	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,42	5,04	16,84	121,55		16
			напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78		14,44
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6		5,48
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2		3,22
			фрукты	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44		14
			итого		920	28,17	23,98	98,08	715		165,32
2	3	Итого за день:			1490	47,85	44,04	166,6	1247,5		311,9
2	4	Завтрак	гор.блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,9	5,33	5,19	109,08		58,4
			закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,78	3,66	4,38	53,44		16
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38		1,55
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2		4,11
			хлеб черн.								
			сладкое	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	2,83	1,94	25,85	132,18		132,18
			гор.блюдо	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6	8,7	105,03		6,85
			напиток								
			итого		580	20,04	17,27	68,18	507,93		219,09
2	4	Обед	закуска	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,42	0,06	1,14	6,6		7,5
			1 блюдо	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,08	8,9	71,4		20,36
			2 блюдо	ГУЛЯШ	110	11,7	20,01	3,18	239,61		78,85
			гарнир	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,38	4,15	26,67	161,45		8,01
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84		13,68
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9		4,8
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2		3,22
			фрукты	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8		16,8
			итого		905	23,84	28,46	96,99	738,96		153,22
2	4	Итого за день:			1485	43,88	45,73	165,17	1246,89		372,31
2	5	Завтрак	гор.блюдо	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	10,5	15,4	4,5	198,6		76,2

			закуска	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,42	0,06	1,14	6,6		7,5
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40		4,1
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2		4,11
			фрукты	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44		14
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2		3,22
			гор.блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,49	4,13	20,3	136,2		14,57
			кисломол.								
			итого		660	19,99	20,63	68,02	536,8		123,7
2	5	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	1,81	4,97	4,51	70,11		9,2
			1 блюдо	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,32	3,3	9,76	78,18		20,67
			2 блюдо	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	8,92	5,7	12,79	138,28		69,8
			гарнир	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,63	5,93	20,51	150,14		20,1
			напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88		16,7
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117		6,85
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8		4,83
			фрукты								
			итого		810	25,68	23,25	97,8	703,51		148,15
2	5	Итого за день:			1470	45,67	43,88	165,82	1240,31		271,85
		Среднее значение за период:			1392	44,62	44,775	172,88	1269,78		285,037